

Coup de chaleur au travail

Le coup de chaleur est une réaction très grave de l'organisme à la chaleur, se traduisant par un dérèglement du « thermostat » du cerveau. La température du corps est tellement élevée (supérieure à 40°C) que certains organes ne fonctionnent plus correctement. On observera notamment des symptômes dus à des perturbations au niveau du cerveau et du cœur.

Coup de chaleur ? Reconnaitre les **signaux d'alerte**

› Pouls et respiration rapides



› Douleur à la poitrine



› Maux de tête



› Nausées, voire vomissements



› Fièvre



› Peau sèche, rouge et chaude



› Confusion, comportement étrange, délire, voire convulsions



› Perte de connaissance éventuelle



Que faire en cas de coup de chaleur ?



Alertez ou faites alerter sans attendre les secours (112)

Si la personne est consciente, rafraîchissez-la autant que possible :



› Déplacez-la dans un **endroit frais et aéré** (ou à l'ombre)



› **Enlevez-lui ses vêtements**



› Faites couler de l'**eau froide** sur son corps (ou tamponnez des linges mouillés)



› Proposez-lui de **boire** de l'eau fraîche



En cas de perte de connaissance :

- › Vérifiez si la personne respire encore
- › Pratiquez si nécessaire la réanimation de base (Basic Life Support) en attendant l'arrivée des secours

Prévenir le coup de chaleur



1. Travaillez à l'**ombre** ou alternez le travail au soleil et à l'ombre
2. **Buvez** suffisamment et régulièrement
3. Faites des **pauses** de temps en temps
4. **Couvrez-vous la tête**
5. Portez des **vêtements de couleur claire**